

للحصول على معلومات اضافية:

ابحث عن مركز للاستفسار عن الأسماك في المكان الذي تود الذهاب للصيد فيه.

إذا كان عندهك أي استفسارات عن أسماك لم تذكر في هذا المنشور أو تحتاج لمعلومات اضافية عن الزئبق في الأسماك او عن مركز المعلومات في منطقتك:

- انظر في الويب:
www.doh.wa.gov/fish

- اتصل بمركز ولاية واشنطن قسم الصحة، مكتب البيئة على هاتف رقم 1-877-485-7316

- اتصل بمكتب قسم الصحة في منطقتك قسم البيئة



حقائق عن الأسماك لصحة أفضل



الأسماك طعام صحي

ان الأسماك قليلة الدهون ومصدر جيد للبروتينات والمواد الصحية الأخرى.
ان أكل الأسماك هو ضروري للصحة .

ولكن هناك بعض الأسماك تحتوي على الكثير من الزئبق. كن حذرا في اختيار نوع الأسماك إذا كنت:

- حامل او ترضعي
- كان الأطفال صغار في السن
- تفكرين بأن تصبحي حامل

ما هو النوع الصحيح من الأسماك؟

اختار سمك تحتوي على قليل من الزئبق،
مثلجة او معلبة – اختيار جيد لتناولها مع طعامك.



أنواع مأكولات بحرية أخرى قليلة في الزئبق



- محار
- ربيان
- سكالوب
- أم الربيان

وماذا عن لحم سمك التونة المعلب؟

ليس من الخطأ أكل التونة المعلبة، إن سمك التونة المعلب يحتوي على الزئبق.
إن الكمية التي يمكنك أن تأكلها وتكون آمن من الزئبق تعتمد على وزنك.

هذا الجدول يوضح النسبة التي يمكنك أن تتناولها أنت أو طفلك في الأسبوع
بناء على وزن الجسم.

ما هو نوع الأسماك الذي يحتوي على الكثير من الزئبق؟

لا تأكل الأسماك التي عادة تكون غنية بالزنبيق:

- سمك السيف
- سمك القرش
- سمك التيل
- سمك الملك ماكرل
- سمك شرائح التونة



إذا كان وزنك او
وزن طفلك:

25 رطل	50 رطل	75 رطل	100 رطل	125 رطل	150 رطل	175 رطل	200 رطل
ملعقة	ملعقة	ملعقتين	3 ملاعق	6 وقية او ملعقة	TUNA علبة او 6 وقية	TUNA 8 وقية	TUNA 9 وقية
أو 2 وقية	أو 3 وقية	أو 3 وقية	أو 5 وقية				10 وقية

لا تأكل أكثر من هذا
المقدار من التونة أسبوعياً

هو تنبه خاص. إن هذا ينشر بسب
القلق لاكل الأسماك في بحيرات
معينة او ارتفاع الزئبق او التلوث.

هل الزئبق
شيء يجب ان
تنبه له؟

ان الكثير من الزئبق في الأكل
للطفل قد يؤذى قدرة الطفل على
التعلم. ولكن في الكبار قد يؤدي
لمشاكل في جهاز الأعصاب،
او يؤذى القلب، ويرفع ضغط
الدم.

هل الطبخ يغير كمية الزنبيق في السمكة؟

لا، لا يوجد طريقة لطبخ السمك
لتخلص من الزئبق. لهذا السبب
من الضروري ان تأكل انواع الأسماك
التي تحتوي على القليل من الزئبق.

ان الأسماك الكبيرة في الحجم
والعمر وتأكل أسماك أخرى
تكون عادة عالية في الزئبق.

إذا قمت باصطياد سمكة استفسر
في "مركز الاستفسار" في منطقتك
"مركز الاستفسارات عن الأسماك"



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team